

# EFB - Aktuell

11. JAHRGANG 2017; AUSGABE 1 JUNI 2017

**Naemi-Wilke-Stift**  
Krankenhaus und Lutherische Diakonissen-Anstalt

## Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)



*Sehr geehrte Damen und Herren!*

In diesem Jahr besteht unsere Erziehungs- und Familienberatungsstelle 25 Jahre. 1992 ist sie als erste dieser Art im damaligen Landkreis Guben gegründet worden. Wir werden das Jubiläum würdigen bei unserem Jahresfest und bei einem

Fachtag am 24.11.2017.

Heute befindet sich die Beratungsstelle im Haus Elisabeth, in der Wilke-Straße 14 direkt neben der Bushaltstelle und damit leicht öffentlich erreichbar.

Den Hauptartikel hat diesmal Frau Beate Seifert übernommen. Stress bei Kindern erscheint zunächst fast abwegig, weil wir das bei Erwachsenen verorten. Aber lesen Sie selbst.

Zur Lektüre legen wir Ihnen diesmal unseren Jahresrückblick 2016 bei.

Mit freundlichen Grüßen

*P. Stefan Süß, Rektor*

- „Kinder im Stress“
- 139. Jahresfest des Naemi-Wilke-Stiftes  
16.-18.06.2017
- Jahresrückblick 2016  
erschienen

### „Kinder im Stress“

**(Beate Seifert, Diplom-Psychologin, Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (SG))**

Guben, 09.06.2017: Auch Kinder und Jugendliche haben Stress. **Stress entsteht überall da, wo Aufgaben oder Veränderungen bewältigt werden müssen.** Diese Aufgaben und Veränderungen sind neu oder größer als bisher, manchmal auch umfangreicher. Sie sind Herausforderungen. Sie erfordern, dass die betroffene Person sich weiterentwickelt und neu anpasst. Auch Verluste und Beendigungen gehören dazu.

Stress ist nur dann negativ, wenn die Möglichkeiten, die Herausforderungen

zu bewältigen, nicht vorhanden oder zu gering sind. Solange man dem Stress Bewältigungsmöglichkeiten entgegenzusetzen hat, ist er Teil von Lebendigkeit und Aktivität.

**Stress erkennen wir anhand physischer und psychischer Veränderungen.** Je jünger ein Kind ist, desto eher wird es seine Anspannung auf der körperlichen Ebene wahrnehmen und berichten. Physische Stresssymptome können sein: Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Veränderungen des Appetits, körperliche Unru-



Geschäftsadresse:  
Naemi-Wilke-Stift  
Dr.-Ayrer-Str. 1-4  
03172 Guben  
Telefon: 03561/403160  
Telefax: 03561/403 225  
eMail: stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de  
Internet: www.naemi-wilke-stift.de

## Fortsetzung Hauptartikel

Unruhe, zittern oder Erschöpfung. Psychische Beschwerden sind Konzentrationsstörungen (innere Unruhe), Freud- und Lustlosigkeit, Reizbarkeit, Sorge, Angst und Wut. Diese Veränderungen können auch Hinweise auf Erkrankungen sein, deshalb ist es wichtig sie medizinisch abklären zu lassen.

### Beispiele für Stress bei Kindern:

**Luka (7)** bekommt in letzter Zeit immer wieder Bauchschmerzen. Der Arzt hat ihn untersucht, und keinen Grund dafür gefunden.

**Anna (13)** hat viele Hobbys. Sie geht reiten und lernt Geige, außerdem nimmt sie an der Schwimm-AG ihrer Schule teil. Vier Nachmittage pro Woche sind damit ausgefüllt. Am Wochenende sind manchmal Konzerte oder Wettkämpfe. Anna macht das alles gern. Seit einiger Zeit fühlt sie sich jedoch immer wieder lustlos und mag die Termine nicht wahrnehmen.

**Martin (4)** ist ein zurückhaltender, stiller Junge. Er lebt ohne Geschwister mit seinen Eltern in einem Haus mit Garten am Stadtrand. Zu Martins Lieblingsbeschäftigungen gehört es, Insekten bei der Arbeit zuzuschauen. Er ist ein guter Beobachter. Seit 2 Wochen ist Martin ein Kindergartenkind. Er ist nicht froh damit. Er steht viel am Rand und weint und bettelt die Mutter, zu Hause bleiben zu dürfen.

**Marike (1)** ist umgezogen. Sie lebt jetzt bei Pflegeeltern. Alles ist verändert. Alles, was vertraut war, scheint weg zu sein. Marike schläft schlecht und weint viel. Die Pflegeeltern können sie manchmal nicht beruhigen. Tagsüber ist Marike mal sehr aktiv, dann wieder wird sie ganz still und schaut mit leerem Blick.

### Wie kommt der Stress ins Leben?

**Eine besondere Rolle bei Stress spielen die Gedanken.** Das hängt einerseits damit zusammen, dass auch die Gedanken sich bei Stress verändern. Sie werden trauriger, düsterer und mutloser: „Das schaffe ich nicht.“ „Das kann ich nicht.“ „Das wird nie wieder gut.“ Wer so denkt, erlebt Stress.

## Fortsetzung Hauptartikel

Aber die Gedanken spielen auch deshalb eine besondere Rolle, weil nicht für jeden Menschen dasselbe Stress ist. **Bei Kindern wie auch bei Erwachsenen stecken die Stressquellen in 4 Bereichen:** Da gibt es zum einen die „**Entwicklungsaufgaben**“, d.h. ein Schritt im Leben, der für alle Menschen in dem Alter in einer Kultur vorgesehen ist. Der Schuleintritt, der Renteneintritt oder auch die Pubertät gehören dazu. Luka und Martin aus unseren Beispielen haben gerade so einen Schritt zu bewältigen.

Ganz klar stressig sind die „**kritischen Lebensereignisse**“. Kritische Lebensereignisse gehören zum Leben dazu, aber nicht vorhersagbar und regelmäßig. Das Ereignis ist kritisch, weil es eine besonders große Herausforderung darstellt. Wen es betrifft, der muss mit etwas sehr Schwierigem fertig werden:

Dem Verlust wichtiger Personen oder einer Krankheit, die alles verändert. Wir erkennen in unseren Beispielen, dass das bei Marike so ist. Das, worauf sich ihr ganzes (einjähriges) Leben aufgebaut hat, ist verändert. Auch kleine Dinge wie Gerüche oder ein Fleck an der Wand gehören zu Vertrautem und geben Halt. Marike hat Stress, weil plötzlich alles ganz anders ist, als es bisher war.

*(Fortsetzung folgt auf gesondertem Blatt)*

## 139. Jahresfest 2017

Guben, 09.06.2017: Wir feiern gleich drei Tage. 139 Jahre Stiftsgeschichte und davon 25 Jahre EFB sind es uns wert. Unser Programm ist bunt. Mit einem deutsch-polnischen Fest der Generationen laden wir in unser Gelände ein und präsentieren diesmal unsere altersmedizinischen Angebote. Ein Betriebsausflug bringt uns am Samstag nach Polen, ins Nachbarland. Und am Sonntag würdigen wir die 25-jährigen Jubiläen 2017. Seit 25 Jahren sind die beiden Gubener Krankenhäuser nun schon in Trägerschaft des Naemi-Wilke-Stiftes vereint. 25 Jahre gibt es die MEGmbH und eben auch 25 Jahre unsere EFB.

Ob Sie Zeit finden, bei uns vorbeizuschauen? Herzlich willkommen!

EFB-Aktuell  
Herausgegeben vom Stiftungsvorstand des Naemi-Wilke-Stiftes  
Erscheinungsweise halbjährlich  
Redaktion: P. Stefan Süß, Rektor

## „Kinder haben Stress“

(Beate Seifert, Diplom-Psychologin, Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (SG))

Der Verlust von **Bindungen** ist oft mit einem kritischen Lebensereignis verbunden, muss es aber nicht sein. Manchmal leben Kinder in einer Situation, in der sie keine sicheren Bindungen aufbauen können.

Das passiert, wenn die Bezugspersonen häufig wechseln und/oder nicht gut auf das Kind eingehen können. Kinder, die darauf angewiesen sind, dass sie verstanden und versorgt werden, erleben Stress, wenn es hier hapert. Vielleicht hat Marike in ihrem kurzen Leben schon solche Erfahrungen gemacht. Auf jeden Fall muss sie sich erst an die Pflegeeltern gewöhnen, genauso wie diese ihr Pflegekind noch nicht so gut kennen und nicht immer wissen, was Marike meint und braucht. Die feinfühligere Versorgung eines Kindes benötigt Vertrautheit und entsteht durch ein Wechselspiel, im Miteinander.

Die vierte Stressquelle kennen wir Erwachsenen gut und sie fällt uns sofort ein, wenn wir von Stress reden: **Leistungsdruck, Zeit- und Aufgabendruck, Konflikte**. Kinder im Grundschulalter nehmen Stress oft über diese äußeren Faktoren wahr. Den eigenen Beitrag zum Stressgeschehen zu erkennen (Stimmungen, Bewertungen, Gedanken, Gefühle), ist ein Reifeschritt, der später erfolgt. Wenn man noch nicht weiß, dass man selbst zum Stress beiträgt, fühlt man sich umso mehr ausgeliefert und ohnmächtig. Was wiederum den Stress um ein Vielfaches verstärkt. Deshalb spielen die Gedanken so eine wichtige Rolle für das Stresserleben und auch für die Stressbewältigung. Gedanken beeinflussen Gefühle und Stimmungen und sie sind die Grundlage für Bewertungen. Annas Stress muss man hier suchen. Vielleicht braucht sie Hilfe, um Entscheidungen zu fällen, was sie reduzieren oder weglassen will. Vielleicht kann sie aber auch alles gut schaffen, wenn sie anders an die Aktivitäten herangeht.

### Hat *mein* Kind Stress?

Stress ist immer ein ganz persönliches Erleben. Untersuchungen zu Stress bei Schulkindern haben z.B. ergeben, dass es den Kindern besonders viel ausmacht, wenn der Stress mit sozialen Faktoren verknüpft ist. Viel schlimmer als die schlechte Note

ist es, vor der Klasse ausgelacht zu werden. Viel schlimmer als ein Berg Hausaufgaben ist es, wenn die Eltern gereizt und ungeduldig dazu antreiben. Auch die Eltern wurden danach gefragt, wie sie den Stress der Kinder einschätzen. Sie haben nicht gewusst, wie sehr die Kinder sich belastet fühlen. Es ist gut, wenn Eltern die Stressbelastung ihrer Kinder im Auge haben. Was passiert gerade aus Sicht des Kindes in der Schule, in der Freizeit, in der Familie und mit Freunden? Gibt es Konflikte, Kummer oder große Umwälzungen? Um darüber gut bescheid zu wissen, ist es wichtig achtsame Zeit mit dem Kind zu verbringen. Achtsame Zeit bedeutet, das Kind zu hören, zu sehen und mit ihm zu sprechen, ohne das Gehörte, das Gesehene oder das Gesprochene gleich einzuordnen.

Kinder, deren Eltern selbst eine gute Stresskompetenz haben, können mit ihrem Stress leichter umgehen. Nicht nur, weil diese Eltern gelassener reagieren oder besser zuhören. Je besser die Stresskompetenz der Eltern, desto mehr können sie Vorbilder sein und den Kindern vermitteln, wie man auch in schwierigen Zeiten einen klaren Kopf behalten kann.

Manchmal betrifft der Stress aber Kinder und Eltern zusammen – z.B. wenn ein wichtiges Familienmitglied gestorben ist oder wenn Eltern sich trennen. Dann ist es gut, wenn es Menschen (Erzieher, Paten, Freunde) gibt, die die Stressbelastung der Kinder beobachten und zurückmelden und wenn die Eltern diese Rückmeldungen hören können. Es ist nämlich schwer, die Stressbelastung der Kinder zu erkennen, wenn man selbst zu kämpfen hat.

### Wie kann den Kindern geholfen werden?

Gehen wir noch einmal zurück zu Luka, Anna, Martin und Marike. Nachdem der Arzt **Lukas** Eltern mitgeteilt hatte, dass medizinisch alles in Ordnung ist, kamen sie mit ihm in die Beratungsstelle. Sie fanden heraus, dass Lukas Bauchschmerzen Sonntagabend einsetzen. Freitag und Samstag hat Luka keine Bauchschmerzen. Die Bauchschmerzen hatten also mit dem Schulbesuch zu tun. Kinder können den Grund für ihren Stress oft nicht klar benennen. Hier war es die Sorge, zu spät zu kommen und dann vor der Klasse ausgeschimpft zu werden. Luka macht sich jetzt 10 Minuten früher auf den Weg. Außerdem hat er über seine Sorge mit der Lehrerin gesprochen. Sie hat

ihm versichert, dass sie ihn nicht ausschimpfen wird, sollte es doch mal passieren.

**Anna** hat ihr Programm um die Schwimmwettkämpfe reduziert. Sie nimmt aber weiter an der Schwimm-AG teil. So hat sie viel mehr Wochenenden zur freien Verfügung und damit geht es ihr gut.

**Martin** mit seinem empfindsamen, stillen Temperament brauchte viel pädagogische Unterstützung, um sich in der Kita zurechtzufinden. Zunächst unterstützte ihn die Mutter, indem sie die Eingewöhnung begleitete. Nach zwei Wochen kam eine Praktikantin in die Kita und diese konnte mit Martin und vier weiteren Kindern eine kleinere Gruppe bilden, indem sie sich außerhalb des großen Trubels in einem extra Raum mit ihnen beschäftigte. Martin fand einen guten Kumpel in der Kita. Die beiden spielen gern zu zweit und

suchen sich dafür ein ruhiges Plätzchen, wie es ihrem Temperament entspricht.

**Marike** hat sehr geduldige und verständnisvolle Pflegeeltern. Sie wissen, welcher Belastung die Einjährige gerade ausgesetzt ist und dass es viel Zeit braucht, damit sie sich sicher und geborgen fühlen kann. Besonders geholfen hat ihr, dass ihre Mutter den Pflegeeltern einen Pullover mitgegeben hat, den sie oft getragen hatte und der nach ihr riecht. Das ist für Marike vertraut und hilft ihr, Ruhe zu finden.

Der Umgang mit Stress und anstehenden Aufgaben kann gelernt und weiterentwickelt werden. Sie sind herzlich eingeladen, sich dafür an die Erziehungs- und Familienberatungsstelle zu wenden!

**Sollten Sie Interesse an diesem Angebot der Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Naemi-Wilke-Stiftes haben, wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen an: Tel. 03561-403 219**